

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Vzdělávání a terapie pro seniory v Praze

Education and Therapy for Seniors in Prague

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

Phdr. Hana Dvořáčková

Autor:

Andrea Krejčí

Praha 2015

Mé poděkování patří Phdr. Haně Dvořáčkové za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala, dále také paní Věře Včelaříkové, pracovníkům a klientům domova pro seniory Sámova.

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Vzdělávání a terapie pro seniory v Praze“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23. června

Jméno a příjmení autora

Anotace

Bakalářská práce pojednává o vzdělávání a terapii seniorů v Praze. V první kapitole teoretické části se věnuji základním pojmům (senior, stáří, vzdělávání, terapie apod.). Druhá kapitola je zaměřena na třetí věk, neboli rané stáří, kdy jsou staří lidé ještě soběstační. Dále třetí kapitola se týká seniorů čtvrtého věku, který je obdobím pravého stáří. Čtvrtá kapitola pojednává o univerzitě třetího věku, kde se věnuji především pozitivním vlivům a bariérám, se kterými se mohou senioři setkat, když se rozhodnou studovat. V páté kapitole jsou popsány vybrané terapie (reminiscenční terapie, arteterpie, muzikoterapie, trénink paměti).

V praktické části se věnuji vybraným zařízením a to univerzitě celoživotního vzdělávání a domovu pro seniory Sámova 7 v Praze. Provedla jsem rozhovor se seniorem, který je studentem univerzity třetího věku. Rozhovor je zaměřen na to, co ke studiu seniora vedlo a co mu přineslo. Dále jsem ve vybraném zařízení pro seniory vedla terapii se zaměřením na reminiscenci a trénink paměti, poté popisuji průběh terapie, následnou reflexi a uvádím popis prostorů, kde terapie probíhají.

Klíčová slova: senior, třetí věk a čtvrtý věk, vzdělání, univerzita třetího věku, terapie, reminiscence, trénink paměti

Annotation

My Bachelor Thesis deals with the education and therapy of seniors in Prague. I dedicate the first chapter to the basic terms (such as senior, old age, education, therapy etc.). The second chapter focuses on the third age, or early old age, when old people are still independent. The third chapter is about seniors of fourth age, which is the period of real old age. The fourth chapter treats the University of the Third Age. Here I deal mainly with positive influences and barriers which seniors might encounter, when they decide to study. In the fifth chapter I describe selected therapies (Reminiscence Therapy, Art Therapy, Music Therapy, memory training...). In the practical part of my thesis I write about chosen institutions, that is The University of Lifelong Education and the old people's home in 7, Sámova, Prague. I interviewed a senior who goes to the University of the Third Age. The interview is focused on his motivation to study and on the benefits he got from his studies. Further, I have carried out a therapy focused on reminiscence and memory training in the chosen old people's home. I will describe the course of the therapy, the following reflection and I will also describe the premises where the therapy is carried out.

Key words: senior, third and fourth age, education, the University of the Third Age, therapy, reminiscence, memory training

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretická část	9
1. 1 Základní Pojmy.....	9
1. 1. 1 Senior	9
1. 1. 2 Sociální význam stáří	10
1. 1. 3 Vzdělávání / vzdělání.....	10
1. 1. 4 Terapie.....	12
1.2 Změny způsobené odchodem do důchodu	13
1. 3 Stáří z hlediska vývojové psychologie.....	14
1. 3. 1 Období raného stáří	14
1. 3. 2 Období pravého stáří	16
1.4 Vzdělávání seniorů.....	17
1. 4. 1 Specifika.....	18
1. 4. 2 Bariéry	19
1. 4. 3 Osobnost lektora	20
1. 4. 4 Kompetence lektora.....	20
1. 5 Univerzita třetího věku	21
1. 6 Vybrané terapie.....	23
1. 6. 1 Reminiscenční terapie	23
1. 6. 1. 1 Definice reminiscence	28
1. 6. 1. 2 Přístupy reminiscenční terapie	30
1. 6. 1. 2. 1 Narativní přístup.....	30
1. 6. 1. 2. 2 Reflektující přístupy.....	32
1. 6. 1. 2. 3 Expresivní přístup	34
1. 6. 1. 2. 4 Informační přístup.....	35
1. 6. 2 Ergoterapie	36
1. 6. 3 Muzikoterapie.....	38
1. 6. 4 Arteterapie.....	39
1. 6. 5 Dramaterapie	41
1. 6. 6 Trénování paměti	42
1. 6. 7 Mezigenerační solidarita	44
1. 6. 8 Zooterapie	46

1. 6. 8. 1 Canisterapie	47
1. 6. 8. 2 Průběh canisterapie	47
2 Praktická část	48
2. 1 Domov pro seniory Sámova ulice, Praha 10	48
2. 1. 1 Vedení terapeutické skupiny se zaměřením na reminiscenci a trénink paměti	49
2. 1. 2 Vybavení terapeutického prostoru	51
2. 1. 3 Reflexe terapie	51
2. 2 Centrum celoživotního vzdělávání (CCV)	52
2. 2. 1 Rozhovor se studentkou Univerzity celoživotního vzdělávání	53
2. 2. 2 Reflexe rozhovoru	54
Závěr	55

ÚVOD

Inspirací pro výběr tématu této práce byl můj dědeček, který se celý život věnoval zahradničení, a proto se v seniorském věku rozhodl pro studium na univerzitě třetího věku na Zemědělské univerzitě v Praze. Zaujal mě elán, s jaký se vrhl do vysokoškolského studia, s kterým do té doby neměl zkušenost a výborně prospíval. Živě vyprávěl o probírané látce a nešel si nové přátele. Došla jsme k poznání, že na studium není nikdy pozdě, nýbrž je třeba dále se rozvíjet, učit se novým věcem a udržovat se v tělesné a duševní formě. Proto jsem se rozhodla zpracovat toto téma a zmapovat vzdělávání a terapie v Praze, kde i se svou rodinou žiji celý život. Většina seniorů má beze sporu mnoho volného času, který mohou trávit aktivně a produktivně. Jak studiem na univerzitě třetího věku, tak v pobytových i nepobytových zařízeních pro seniory, které nabízejí širokou škálu terapií a vzdělávání. Přidanou hodnotu vidím v možnosti navázání sociálního kontaktu.

První kapitola pojednává o základních pojmech senior, vzdělání a terapie, jež jsou popsány jako slovníková hesla. Další kapitola je zaměřena na vzdělávání seniorů a univerzitu třetího věku, kde se věnuji specifickým vzdělávání, ale také bariérám a osobnosti lektora. V následující kapitole píší o vybraných terapiích (reminiscence, ergoterapie, muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, trénink paměti, mezigenerační solidarita a zooterapie zaměřená na canisterapii).

1 TEORETICKÁ ČÁST

1. 1 Základní Pojmy

1. 1. 1 Senior

Ondráková a kol uvádí, že definice slova senior, není jednoduchá, jak by se mohlo na první pohled zdát. V České republice se často setkáváme s pojmy „důchodce“, „senior“, „geront“¹ nebo také „familiární termíny“ „babička“, „dědeček“² i v případech, kdy se nejedná o naše příbuzné. Stejně tak se lze setkat s termíny „stařenka“ a „stařeček“. „Pod všemi uvedenými pojmy, které jsou využívány nejen běžnými lidmi, ale i médií, si relativně dovedeme představit danou cílovou skupinu resp. typického představitele této cílové skupiny. Říčan (2006), který sice nehovoří primárně o pojmu „senior“, ale o pojmu „senium“ (stáří), tvrdí, že právě pojem „senium“ (a tedy i pojem „senior“) vystupuje v nejmenší pejorativní konotaci k dané cílové skupině. Na rozdíl od pojmu geront.“³

Se slovem senior je možné se setkat také při názvu zaměstnání například senior účetní nebo senior manager apod. V tomto kontextu překládáme senior jako zkušený, zkušenější. Slovo geront se používá především v odborné terminologii gerontologie. Ondráková a kol.⁴ zmiňují důležitost toho, jak a na kolik se člověk cítí, jak je soběstačný a jaký je jeho zdravotní stav. Obecně je však ve společnosti vymezen vždy nějaký určitý věk, od kdy můžeme označit člověka za seniora. Je to především odchod do důchodu. V České Republice je to věk 65 let. Odchodem do důchodu dochází v životě jedince

¹ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, s. 12

² . Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, s. 12

³ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, s. 11

⁴ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012

k určitým duševním změnám. Další změny jsou fyziologické, např. úbytek kolagenu- vrásky, více četnost nemocí neboli polymorbidita, přibývání chronických onemocnění neboli multimorbidita a šedivění vlasů.

Není to však jen o tom, jestli jedinec pobírá starobní důchod nebo ne. Ondráková a kol.⁵ uvádí zajímavý příklad devadesátiletého člověka, který si o starobní důchod nezažádal, a tudíž nebyl veden jako důchodce.

1. 1. 2 Sociální význam stáří

Všeobecně by se dalo říci, že společnost se ke stáří staví spíše negativně. Staří lidé bývají negativně hodnoceni jako společensky nepřínosní, nebo jsou podceňováni. „Hodnotový systém současné společnosti, který klade důraz na zachování všech, především biologicky podmíněných kompetencí mládeže (mladistvého vzhledu, výkonu, atd.), staré lidi silně znevýhodňuje.“⁶ Zároveň se nacházíme v době, kdy mají velké slovo média, která nám podsouvají dokonalost všeho, i mládeže. Jakoby stáří a senioři bylo něco špatného, nebo vůbec neexistovalo. Z toho vyplývá pojem ageismus „postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří.“⁷

1. 1. 3 Vzdělávání / vzdělání

Dle ped. slovníku⁸ se o tomto pojmu stále debatuje a jedná a není zcela „ujasněný“. Problém je především v „české pedagogické terminologii“, kde se špatně, zaměňují výrazy vzdělávání a vzdělání“. Výraz je zde rozveden do čtyř hlavních pojetí.

⁵ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012

⁶ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007

⁷ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007

⁸ J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, Pedagogický slovník, 2009, s.361

1. Osobnostní pojetí

Vzdělání se chápe jako součást socializace jedince. Vzdelání je pak ta složka kognitivní vybavenosti osobnosti (osvojené vědomosti, dovednosti, postoje, hodnoty, normy), která se zformovala prostřednictvím vzdělávacích procesů.

2. Obsahové pojetí

Vzdělávání je zkonstruovaný systém informací a činností, které jsou plánovány v kurikulu různých škol a vyučovacích předmětů a realizovány ve výuce. Souhrnně jsou tyto informace a činnosti chápány jakožto vzdělávací cíle. I v tomto pojetí lze vzdělání nebo jako vzdělávací cíle. I v tomto pojetí lze vzdělání přesně popsat pomocí kurikulárních analýz.

3. Institucionální pojetí

Vzdělání je společensky organizovaná činnost zabezpečovaná institucí školství, formálního vzdělávání, celoživotního učení/ vzdělávání aj. Vzdelání jakožto instituce je ve společnosti bohatě diferencováno prostřednictvím úrovní vzdělání, stupňů a druhů aj. Běžně se tak rozlišuje základní vzdělání, středoškolské vzdělání, vysokoškolské vzdělání.

4. Socioekonomické pojetí

Vzdělání je chápáno jako jedna z kategorií, které charakterizují populaci (skupiny obyvatelstva, společnost). Je to vlastnost populace determinovaná sociálními faktory a ekonomickými faktory. Přitom kvalita vzdělání ovlivňuje kvalifikační strukturu obyvatelstva a tím i ekonomický a kulturní potenciál společnosti.

5. Procesuální pojetí

Vzdělání, přesněji vzdělávání je proces, jímž se realizují stavy jedince a společnosti ve smyslu pojetí.

Pedagogický slovník dále uvádí další rozdělení vzdělávání

1) „Formální vzdělávání, které se realizuje ve vzdělávacích institucích (školách), jejichž funkce, cíle, obsah, prostředky a způsoby hodnocení jsou definovány a legislativně vymezeny. Reflektuje politické, ekonomické, sociální a kulturní potřeby společnosti a vzdělávací tradici. Probíhá ve stanoveném čase a formách. Zahrnuje navazující vzdělávací stupně a typy, které jsou určeny celé populaci nebo určitým skupinám populace.“⁹

2) „neformální vzdělávání je organizované vzdělávání, realizované mimo formální vzdělávací systém. Poskytuje vzdělávání pro dospělé i mládež s různým obsahovým zaměřením a s různými nároky na učení vzdělávajících se subjektů. Je organizováno různými institucemi (např. podniky, vzdělávacími agenturami, nadacemi, kulturními a sportovními zařízeními, kluby i školami). Zahrnuje např. profesní vzdělávání v podnicích, kurzy cizích jazyků....“¹⁰

1. 1. 4 Terapie

Slovník sociální práce uvádí, že toto slovo je „obvykle používáno ve smyslu léčba, léčebný program, jehož cílem je zmírnění odstranění nežádoucího stavu jednotlivce nebo rodiny. V původním významu znamená podporu. Řecké slovo *therapeia* obsahuje kořen *dher* (podporovat) a souvisí s *dharma*, což je sanskrtský výraz pro zvyklost a také pro nosiče. Terapeut je ten, kdo nejen poskytuje službu, ale bere na sebe tíhu péče (řec. *theraps*, *therapon*). Je tím, na koho je možné se spolehnout, kdo klienta podpoří. V pomáhajících oborech má terapie obvykle tři znaky: 1. terapeutický vztah (nebo vztahy) mezi klientem a pomáhajícím (pomáhajícími); 2. Používání psychologických nebo sociálně terapeutických metod ovlivnění klienta; 3. zvláštní opatření, jež musí mít ten, kdo terapii provádí.“¹¹

⁹J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, Pedagogický slovník, 2009, s. 79

¹⁰J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, Pedagogický slovník, 2009, s. 170

¹¹ O. Matoušek, Slovník sociální práce, 2003, s. 240-241

3) „ Informální vzdělávání je celoživotní proces získávání znalostí, osvojování dovedností, a postojů z každodenních zkušeností, z prostředí a kontaktů s jinými lidmi, Probíhá v rodině, mezi vrstevníky, v práci, ve volném čase, při cestování, čtení knih a časopisů, při poslechu rozhlasu, sledování televize, při návštěvě výstav, divadel a kin. Je neorganizované, nesystematické a institucionálně nekoordinované. Je součástí celoživotního vzdělávání lidí včetně těch, kteří dosáhli vysokého stupně formálního vzdělání.“¹²

1.2 Změny způsobené odchodem do důchodu

Tab.č.1¹³

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadřazený)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
Spěch	Uvolnění
stres a distres	eustres, (příjemné vnitřní napětí)
Zážitky	Klid
Úspěch	osobní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebevydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce

¹² J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, Pedagogický slovník, 2009, s. 104

¹³ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, s. 17

ponoření se do práce	ponoření do sebe
Seberealizace	Sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	Uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
Hyperaktivita	Klid

1. 3 Stáří z hlediska vývojové psychologie

1. 3. 1 Období raného stáří

Podle Vágnerové¹⁴ můžeme život seniora rozdělit na období raného stáří a pravého stáří. Stáří je podle autorky „poslední etapou života, fází, která bývá označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech. Rané stáří resp. třetí věk, je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak

¹⁴ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007

velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní život.“¹⁵ Tzn. přijmout svůj život jako celek. Vědět, že jeho život měl nějaký smysl. „Starý člověk potřebuje svůj život hodnotit pozitivně, jako ukončené dílo, aby mohl přijmout jeho konec.“¹⁶

Člověk by měl přijmout svou minulost i to, že stárne. Tedy přítomnost a budoucnost sebe samého. Vágnerová¹⁷ to popisuje jako pravdivost k sobě samému, dále smíření a kontinuitu. (Kontinuita – dosažení integrity vede k pochopení vlastního života jako nedílné součásti generační posloupnosti.)¹⁸ Staří lidé díky svým předchozím životním zkušenostem nebo vzdělání a vzdělávání mohou dál předat informace pro další generace. Podle Vágnerové¹⁹ můžeme tento jev nazvat transformovanou generativitou.

Dalo by se shrnout, že období stáří nastupuje okolo 60 let věku. Souvisí především s odchodem do důchodu a změnou zevnějšku. Právě stáří by mělo přicházet zhruba kolem 75 let a více. V tomto období života přibývají nemoci, umírají lidé stejné generace a hrozí vysoké riziko vzniku demence, Alzheimerovy choroby aj. V tomto věku lidé potřebují víc než kdy jindy pocít bezpečí a jistoty.

Psychologických hledisek existuje několik. Např. „podle teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona, je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Dle Junga má stáří značný smysl, představuje vrchol osobnostního rozvoje.“²⁰

¹⁵ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007, s. 299

¹⁶ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007, s. 299

¹⁷ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007

¹⁸ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007

¹⁹ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007

²⁰ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří , 2007, s. 299

1. 3. 2 Období pravého stáří

Podle Vágnerové začíná toto období po 75. roce a dosažením 80. roka dosahuje senior „tzv. čtvrtého věku.“²¹ Na živu je jen polovina jeho generace. V tomto období dochází k nárůstu problémů, které jsou dány mentálním a fyzickým úpadkem. Zvyšuje se riziko „vzniku a kumulace různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na adaptaci.“²² Pro staré lidi mohou být tyto zátěže špatně zvladatelné. Do jaké míry je zátěž pro seniora závažná či zvládnutelná závisí na jeho životních zkušenostech a na jeho osobnosti nebo také v jakém je „aktuálním psychickém a somatickém stavu.“²³ Velká skupina seniorů v tomto období života je poznamenána psychickým a somatickým úpadkem (následky nemocí, které mohly např. ovlivnit CNS, nebo celý organismus) na straně druhé však existují senioři s nadhledem a moudrostí.²⁴

Období pravého stáří nejčastěji doprovází zátěžové situace jako je nemoc či úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu a ztráta jistoty soukromí (při časté hospitalizaci, nebo přemístění do ústavní péče). Pro zvládání a řešení situací se mění i strategie jejich zvládání, i přizpůsobení má jiný charakter, než když byli mladí. Jelikož je čtvrtý věk provázen četnými ztrátami a nemocemi senioři tak mají méně důvodů k prožívání radosti. Jak bylo výše zmíněno podle Eriksona úkolem raného stáří, je dosažení integrity ve smyslu pojetí vlastního života a bývá splněn.²⁵

U starých lidí se také můžeme setkat s „negativismem“²⁶, kterým reagují na to, že nemohou o sobě a svém životě rozhodovat jako v mladším věku. Autorka uvádí pojem „gerotranscendence“, který znamená přesah na vyšší úroveň, celkový posun od vázanosti na reálný svět a racionální postoj k jiným dimenzím, které jsou zatěžovány úpadkem těla

²¹ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 398

²² M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 398

²³ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 399

²⁴ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007

²⁵ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007

²⁶ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 401

vědomím blízkosti smrti.“²⁷Gerotranscendence se může projevit změnou vztahů k lidem a společnosti nebo změnou chápání života a sebe sama. V důsledku toho dochází k uvolnění nejruznějších tlaků a získání větší životní spokojenosti která se dá označit jako „klid myslí.“²⁸

1.4 Vzdělávání seniorů

Vědní obor zabývající se edukací seniorů se jmenuje gerontagogika. „Jedná se o disciplínu, která se postupně vyčleňuje z andragogiky. V gerontagogice rozlišujeme edukaci seniorů a edukaci kmetů!“²⁹

Cílová skupina seniorů je specifická. Senioři často kladou větší nároky na lektora. Lektor téměř ve všech případech netuší, jakou osobu vzdělává, a to ve smyslu klientova dosavadního vzdělání, znalostí a zkušeností. Může si tedy udělat pouhou domněnku podle toho, jakou si klient např. vybral úroveň či typ kurzu. Složitou otázkou je, do jaké míry se dá spoléhat na úroveň klientova dosaženého vzdělání především u osob, které studovaly v dobách režimu bývalého Československa (mají např. vysokoškolský titul z marxismu leninismu, nebo naopak z politických důvodů nemohli studovat). Dále také osob, které zásadním způsobem postihla 2. světová válka. Proto by to lektor i instituce měli brát v potaz a tyto kurzy vzdělávání vnímat především jako volnočasovou dobrovolnou aktivitu seniorů.

Význam vzdělávání nepochybně zlepšuje hodnoty života a posiluje delší zachování intelektu. Ondráková a kol.³⁰ ve své knize uvádí funkce edukace pro seniory, a to preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. „Edukační aktivity jsou často

²⁷ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 401

²⁸ M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 410

²⁹ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, s. 33

³⁰ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012

zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci, hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relativní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“³¹

Pedagogický slovník uvádí tuto definici: “Vzdělávání seniorů je součástí celoživotního vzdělávání se zaměřením na edukaci lidí v ekonomicky postproduktivním věku. Cílem je poskytovat seniorské populaci různé formy vzdělávání, které by respektovaly jejich specifické zájmy, a zároveň byl přizpůsobeny zvláštnostem učení v tomto úseku životní dráhy. Mezi formami vzdělávání seniorů jsou jak kurzy osvětové a populárně naučné, tak ucelené cykly přednášek.“³²

1. 4. 1 Specifika

„Stejně jako v jakékoliv jiné oblasti vzdělávání, narážíme i v této, na různé podoby překážek a omezení, ať již ze strany subjektů či objektů vzdělávání.“³³

Autoři zmiňují překážky a omezení, způsobené hlavně involucí seniora.

- 1) „Starším lidem zabere více času osvojení nových poznatků.
- 2) Logicky nestrukturované informace si senioři osvojují obtížně.
- 3) Nedostatečně zvládnutá strategie učení představuje velký problém.
- 4) Jestliže se látka vykládá rychleji, odráží se na kvalitě i kvantitě učeného.

³¹ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s.35

³² J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, Pedagogický slovník, 2009, s.371

³³ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s.37

- 5) U mladých lidí delší přestávky během procvičování vedou k lepším výkonům, u seniorů je to naopak.
- 6) Důležitou roli hrají fyzický a psychický stav jedince nebo různá zdravotní omezení.
- 7) Velkou roli hraje také motivace a stupeň aktivity.
- 8) Vykládaná látka by měla mít intencionální charakter.³⁴

Podle výše zmíněných bodů, je na lektorovi, aby se snažil např. výběrem tématu eliminovat některé z výše zmiňovaných bodů. Jedná se především o psychické změny u seniorů. Samozřejmě je nelze eliminovat úplně.

1. 4. 2 Bariéry

Jedná se v podstatě o soubor reálných překážek, pod který řadíme např. bezbariérovost MHD, institucí poskytujících vzdělávání nebo např. velikost informačních tabulí v souvislosti z kulturními akcemi, které autorky považují také za vzdělávání. Dále také rozdělují bariéry na časové, místní a finanční. Časovou bariérou může být přednáška v pozdních večerních v zimě. Pro seniory se tak snižuje bezpečnost. Místními bariérami je myšlena dostupnost vzdělávání v okolí, existence univerzit v seniorově okolí a také ochota místních středních a základních škol atd. To, jak jsou důchody u nás v České republice velmi nízké, na to jak vysoké jsou nájem bytů, jak drahé jsou léky a potraviny, není potřeba dále rozvádět, co znamená výraz finanční bariéra. Některé překážky, které objektivně existují, jsou odstranitelné ve své podstatě s nulovou finanční náročností. Na druhé straně však zůstává otázkou, jak změnit stereotypní myšlení lidí.³⁵

³⁴ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 38-39

³⁵ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 40

1. 4. 3 Osobnost lektora

Jak již bylo zmíněno, senioři kladou velké nároky na lektora. Podle Ondrákové a kol. je pro seniory hlavní (jak vyplývá výzkumu), aby lektor mluvil nahlas, byl milý, měl by mít široký všeobecný přehled a odborné znalosti na vysoké úrovni. Jistě nesmí chybět trpělivost a empatie. Znamená to tedy, že učitelem seniorů nemůže být každý.

1. 4. 4 Kompetence lektora

Ondráková a kol. uvádějí tyto klíčové kompetence:

- 1) „Předmětové (oborově předmětové)
- 2) Didaktické a psychodidaktické
- 3) Pedagogické (obecně pedagogické)
- 4) Diagnostické a intervenční
- 5) Sociální, psychosociální a komunikativní
- 6) Manažerské a normativní
- 7) Profesně a osobnostně kultivující
- 8) Poradenské konzultativní“³⁶

V České republice nemusí mít lektor, pedagogické vzdělání. Z toho plyne, že stát na ně neklade velké nároky.

³⁶ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 41

1. 5 Univerzita třetího věku

Jak uvádí Ondráková a kol.³⁷, podle zprávy z Českého statistického úřadu se pojem senior neřadí do kategorie mezi právní a statistickou, ale do kategorie sociologické. Nelze přehlédnout počet lidí dožívající se seniorského věku, který se stále zvyšuje, a s tím i počet seniorů. Přístup seniorů k životu a jejich potřeby se v dnešní době liší od potřeb a přístupů, které měli jejich vrstevníci před padesáti lety. Je dobře, že světu není tato skupina populace lhostejná. Dokazuje to i „rezoluce OSN č. 46 z roku 1991“³⁸, kde jejím hlavním smyslem bylo zlepšení postavení seniorů ve společnosti, aby mohli být více nezávislí, dále zlepšit jejich sociální integraci, aby se mohli více seberealizovat a zachovali svou důstojnost.

S možností dalšího vzdělávání souvisí právě výše zmíněná důstojnost a seberealizace. V posledních třiceti letech se celoživotní vzdělávání stalo realitou. Jedná se o velký počet seniorů, kteří o další vzdělávání jeví zájem, a jejich počet roste. Dá se tedy vyvodit, že s dalším vzděláním budou mít senioři větší sebevědomí a budou více aktivní a činorodí. Autoři ve své publikaci uvádějí motto J. A. Condorceta z r. 1791: „Musíme dohlédnout na to, aby vzdělávání neopustilo jedince v okamžiku, kdy opouští školu, musí jej obklopovat v každém věku, všude tam kde je potřebné a možné se učit.“³⁹ Podle Ondrákové a kol. je pravděpodobné, že toto motto souvisí se zrodem univerzit třetího věku. A však první kdo přišel s myšlenkou Univerzit třetího věku (dále jako U3V) byl až v r. 1973 francouzský sociolog Pierre Vellas z univerzity v Toulouse. Na této univerzitě byla Letní škola, kde byli poprvé pořádané kurzy malířství. Myšlenka U3V se rozšířila i na další francouzské univerzity. Netrvalo dlouho a o U3V měli zájem země i mimo Francii. Byl tedy vytvořen podnět pro založení mezinárodních sdružení AUITA (Association Internationale des Universités du Troisième Age, International Association of Universities of the Third Age)

³⁷ J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012

³⁸ . Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 51

³⁹ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 51

a pozdější EFOS. Tato sdružení se zabývají nejen podporou U3V, ale i obecnými otázkami životních podmínek seniorů. Dle Ondrákové a kol.⁴⁰ termínem třetí věk označujeme aktivní seniory v důchodovém věku. Dále je tento výraz spojován s U3V. Zatímco senioři, kteří jsou velmi staří a nejsou, aktivní řadíme do tzv. „čtvrtého věku“, o kterém se zmiňuji níže.

U3V jsou v dnešní době mezinárodním fenoménem, přesto že „jednotlivé asociace jsou na národní i mezinárodní úrovni nezávislými organizacemi.“⁴¹ Každé dva roky pořádá výše uvedená AUITA konferenci. Autoři uvádí, že máme dvě U3V, které lze diferencovat do dvou hlavních forem. V první formě je „U3V integrální částí místní univerzity“, která se převážně vyskytuje na kontinentální Evropě. Druhou formou typickou pro Velkou Británii jsou U3V zcela nezávislé dobrovolnické organizace. Tyto dvě formy nejsou jediné, např. v USA funguje Institut pro profesionály v důchodu (Institute for Retired Professionals), a v Německu, kde mají lidové vyšší školy pro seniory.

Jak Ondráková a kol dále uvádějí. „význam studia na U3V pro seniory spočívá zejména v tom, že jim umožňuje udržet si určitý kontakt se studiem, prohloubení vědomostí a nezaostávání ve svém oboru. Dalším důvodem může být snaha studovat problematiku, na niž dříve v životě nezbyl čas, potřeba sociálních kontaktů či určitého životního programu, potřeba seberealizace či snaha neztratit kontakt s mladou generací. V neposlední řadě může být důvodem i snaha o získání nejnovějších informací z oblasti medicíny, zdravotní péče či geriatrie.“⁴²

V České republice jsou také U3V hodně rozšířené. Jsou zde zahrnuty do „tzv. neformálního vzdělávání.“⁴³ Autoři zmiňují že, co se týká vzdělávání seniorů, byly až do poloviny 80. let pořádány osvětové a specializované přednášky v klubech a domovech pro seniory. Poté se v Čechách začínají objevovat „tzv. Akademie třetího věku, jakožto

⁴⁰ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012

⁴¹ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 52

⁴² Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 53

⁴³ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 54

dlouhodobější několikaměsíční cykly.⁴⁴ První myšlenku založit U3V r. 1986 uskutečnila Univerzita Palackého v Olomouci. Rok poté následovala Univerzita Karlova v Praze s podobným programem. Následovaly je postupně i další vysoké školy.

Tímto studiem nelze získat ucelené vysokoškolské vzdělání. Studenti dostávají pouze potvrzení o absolvování kurzů, které si sami zvolili. Tato potvrzení se předávají ve slavnostním ceremoniálu, kdy jsou přítomni zástupci vedení univerzity a jednotlivých fakult. Na U3V se mohou přihlásit osoby starší 55 let. Některé univerzity mají kurzy i pro mladší zájemce. Ojediněle se můžeme v ČR setkat s tím, že si univerzita vyžádá doklad o dokončeném středoškolském vzdělání. Délka studia na U3V v ČR trvá jeden až 3 roky. Výuka je ve stávajících univerzitách a má klasické semestry. Kurzy jsou zaměřené podle toho, jaká fakulta je zaštiťuje.

1. 6 Vybrané terapie

1. 6. 1 Reminiscenční terapie

Dle Janečkové a Vackové⁴⁵ je reminiscence neboli reminiscenční terapie práce se vzpomínkami. Pro člověka jsou vzpomínky a vzpomínání přirozenou vnitřní činností. Během celého života se nám vybavují určité paměťové stopy, které jsou základem naší identity. Součástí představy člověka o sobě samém, spojitosti jeho života, sebeúcty a jeho vědomého já jsou: kde žil, s kým se přátelil, jaká byla jeho rodina a její zvyky, příběhy, co dokázal a kdo ho měl třeba rád. Součástí této představy je samozřejmě i sebehodnocení jedince. V životě se stále něco mění, ale ve starším věku potkávají člověka také velké ztráty (úmrtí přátel, rodinných příslušníků...). Právě vzpomínky jsou tím, co drží identitu

⁴⁴ Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s. 54

⁴⁵ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010

pohromadě. Lidé, kteří jsou přemístěni, do instituce vlastně opustí své dosavadní žití a nemají se ani komu svěřit nebo si povyprávět. Pak tito lidé často říkají: „nikdo o mě nemá zájem, vzpomínky nejsou, zůstaly tam a jiné.“⁴⁶

Ze zkušeností vyplývá, že aby starý člověk začal vyprávět, stačí málo. V tuto chvíli se mohou objevit v mysli seniora báječné příběhy a biografie. Každým naším krokem nás provázejí vzpomínky v různých podobách téměř všude. Příkladem může být autobiografie, sledování dokumentárních pořadů v televizi o dobách minulých, vytváření fotoalb, nebo zážitky z cestování. Ukládáme si různé předměty ke kterým máme vztah tzv. do „tajných skříněk“⁴⁷, aby se k nim dalo vrátit kdykoli je potřeba a máme nějaký splín, či si chceme jen tak zavzpomínat. Kolikrát stačí sešlost s přáteli, známá vůně, píseň....a vzpomínky se samy vynoří. Svou identitu si každý záměrně či nezáměrně potvrzujeme a to neustále. Pouze několik málo lidí na to stačí samo. Je k tom potřeba jistá interakce s druhými lidmi, „žít ve vztazích“⁴⁸ Péče orientovaná na člověka, validující péče, založená na respektu k člověku, neustále směřovaná k podpoře lidské důstojnosti, musí být založena na budování vztahu“. Jakékoliv vzpomínky, paměťové stopy, světlé chvílky jsou pro pečovatele velmi cenné informace, zvláště u lidí s demencí. Vzpomínky jsou jakýmsi nástrojem kontaktu a to buď se sebou či s okolím. Vzpomínky stvrzují kontinuitu života. Vzpomínky nám umožňují vyrovnat se s tím, co jsme zažili a patří sem i různé konflikty a křivdy. „Skrz své vzpomínky bilancuje svůj životní příběh, aby jej nakonec mohl přijmout, smířit se a dosáhnout životní zralosti a naplnění.“⁴⁹

K základním vlastnostem lidské psychiky patří schopnost aktivně si vybavit vzpomínky. Když vzpomínáme, tak paměťové stopy vstupují do našeho vědomí. Pak je možné znovu prožít události ze svého života, znovu je přehodnotit a vracet zpět „do svého životního příběhu a do obrazu sebe sama“. Jedná se o „oživování minulosti

⁴⁶ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 11

⁴⁷ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 11

⁴⁸ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 12

⁴⁹ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 12

v představách“.⁵⁰ Senior převypráví příběh, nebo vytváří nějakou kreativní činnost, jde o osobní interpretaci svých vlastních minulých zkušeností nebo zkušeností druhých lidí. Také sem patří historické události a osobní zážitky. Na které senioři často vzpomínají. Po duševní stránce člověka má vzpomínání své nezastupitelné místo. V závěrečné fázi života plní důležitou funkci při vytváření duševní rovnováhy.

„Pochopení kontextu vzpomínání, které se výrazně častěji objevuje ve vyšším věku, je důležité z hlediska jeho terapeutického využití. Jde o různé přístupy a teoretická východiska snažící se pochopit stáří jako významnou a plnohodnotnou životní etapu v protikladu k představám, že jde o úpadek a konec života, nehodný zájmu nejen nejbližšího okolí, ale i širší společnosti.“⁵¹

Janečková a Vacková zmiňují E. Eriksona (1902-1994), vývojového psychologa, který byl orientován psychoanalyticky, „připsal závěrečné fázi života“⁵² důležitý úkol, o němž píše ve svém významném díle *Dětství a společnost*.⁵³ Tuto fázi označuje jako stádium životní integrity a moudrosti. V protikladu dosažení životní integrity stojí beznaděj, zoufalství, ztráta životního smyslu, rozpad osobnosti, zklamání či odmítání života. „Člověk se musí naučit realizovat své vlastní já „dokončit“ vývoj sebe sama jako jedinečné bytosti a vytvořit si novou široce založenou identitu. Vzpomínky a jejich přehodnocení mohou přispět k novému zarámování života, ke skutečnému sebe přijetí, k rozvoji osobní identity a k udržení kontaktu se sebou samým i s okolním světem, až do samotného konce života.“⁵⁴ Jestliže dojde k potlačení nevyřešených vztahů, konfliktů nebo nějaké křivdy mohou se objevit pocity, „že čas je příliš krátký“ na to, aby zkusil odlišný život a zkusil jinou

⁵⁰ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 14

⁵¹ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 14

⁵² H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 14

⁵³ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010

⁵⁴ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 14,15

cestu vedoucí k integritě. Jestliže se tak děje mohou se dostavit pocity jako je úzkost, zoufalství či beznaděj. Vždyť k tomu, aby se člověk vůbec dožil tohoto věku, musí prožít časový úsek 80-90 let a byla by velká škoda neocenit jej a nepracovat s ním, či dokonce s ním plýtvat.

Pochopením smyslu života a naplnění životního smyslu je projevem integrity. „Je spjatá s pocitem vděčnosti vůči lidem, kteří mu dali smysl.“⁵⁵ Je to vlastně spojení hlubokého porozumění sobě, druhým a moudrosti. Janečková a Vacková uvádí ve své publikaci Eriksonovo pojetí stáří jako životní etapu, ve které máme možnost přípravy na smrt a umřít s dobrým pocitem z toho, co jsme ve svém životě dokázali. Pak lze navzdory prohrám a neúspěchům umírat se sebeúctou. Autorky dále ve své publikaci ve své publikaci uvádí, že vzpomínky starých lidí mohou být užitečné mladší generaci i pro komunitu, ve které se nacházejí. Role starších lidí ve společnosti je nezastupitelná a postoje ke stáří dosahují pozitivních rozměrů. Výsledky některých studií dokazují, že podle aktuálních životních postojů seniora mají dopad nato, jak často a usilovně vzpomíná. Jestliže v těchto postojích převažují „nuda, příprava na smrt, hledání identity, překonávání hořkosti“⁵⁶ dochází k častějšímu vzpomínání. Z klinického hlediska může velmi časté vzpomínání být signálem negativního stavu duše, nebo známkou, že člověk zápasí s životním smyslem. Na vzpomínky lze nahlížet i z hlediska jejich adaptační hodnoty. Funkce vzpomínání může napomoci při zvládání náročných situací. Janečková a Vacková zmiňují, že někteří autoři navrhnou funkci reminiscence, které může plnit. Jsou to:

⁵⁵ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 15

⁵⁶ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 16

1) „Intrapersonální“,⁵⁷ kdy vzpomínání pomáhá udržovat vědomí sebe sama a vnitřní emoční rovnováhu, dále má velkou roli při hledání smyslu života, životní koherence a pocitu identity.

2) „Interpersonální“ kdy se vzpomínání odehrává v konverzaci s jinými lidmi, vzpomínky dávají podněty impulsy pro sociální interakci v přátelském slova smyslu např. přátelský rozhovor intimní vzpomínky, které nejsou sdílené s druhými lidmi, plní tuto funkci jestliže udržují „kontakt s blízkými, kteří již nejsou“⁵⁸

3) Poznávací, informační a výukovou.“ V této kategorii pomáhají vzpomínky u řešení problémů, poskytují dřívější zkušenost, předávají informace o minulosti, patří sem také prožití historických událostí, které jsou součástí role seniora, „přirozené autority, učitele.“⁵⁹ Prostřednictvím vzpomínek si mohou staří lidé přizpůsobit nové životní zkušenosti, které jsou spojené s pocitem životní prázdnoty, ztráty společenské role a hledáním smyslu své osobní existence. Sklony ke vzpomínání jsou spjaty se snahou porozumět sám sobě. Vzpomínání pro člověka ve vyšším věku je podmínkou k pokračování psychologického zrání a kreativního sebevyjádření. Z výše uvedených informací je patrné, že vzpomínání nabírá ve vyšším věku intenzitu. Vedou k tomu i proměny v mozkové tkáni, ke kterým v tomto období života dochází. „ Mozek dozrává k lepší integraci činnosti levé a pravé hemisféry.“⁶⁰ Moderní neurovědy nám přináší stále nové poznatky např. o změnách v mozkových částech, kdy vrcholí jejich vývoj, a které zpracovávají dřívější zkušenosti a tím kompenzují ztráty, které jsou způsobeny snižující se schopností zpracovávat o své informace. Asymetrie obou hemisfér mozku se snižuje. Tudíž od předchozího života, kdy dominovala levá hemisféra, jsou obě hemisféry užívány

⁵⁷ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 19

⁵⁸ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 19

⁵⁹ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 19

⁶⁰ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 19

současně. Vytváří se tak nové vnitřní psychologické klima kvůli přehodnocení životních zkušeností. Podmínkou pro lidský rozvoj je tato nová dimenze mozkové aktivity, která staví na paměťových stopách, jejich třídění, hodnocení a přeskupení. Základem existenční potřeby pro zdravý duševní život v pozdním věku je vybavování vzpomínek a hodnocení prožitého života.⁶¹

1. 6. 1. 1 Definice reminiscence

Slovník sociální práce uvádí tuto definici: „Metoda práce se starými lidmi, při níž se vyvolávají vzpomínky na události, které mají pro daného člověka hodnotu. Preferují se při tom vzpomínky pozitivně emočně zabarvené, i když se nemusí týkat událostí vítaných. Reminiscence se dá užívat při individuální i skupinové práci. Není třeba jim vyhrazovat zvláštní čas a místo a dělat z nich „program“. Zejména individuální reminiscence se dají navázat na ošetrovatelské a jiné úkony (mytí, oblékání, podávání jídla), při nichž pracovník klient vede otázkami, které mají jak vztah k aktuální činnosti, tak přesah do minulosti (Která jídla jste měl rád jako dítě? Co, jste ráda nosila v létě, když bylo horko?). Reminiscence zlepšují informovanost pracovníků o klientech, zkvalitňují vztahy pracovníků a klientů, umožňují ústavním prostředí klientům navazovat nová přátelství; senior mívá zálibu v roli vypravěče, vyprávěním dává svému životnímu příběhu smysl a předává ho dalším lidem.“⁶²

Janečková a Vacková uvádějí ve své publikaci jednu z nejčastěji uváděných citací od britského geriatra Roberta Woodse a jeho spolupracovníků. „reminiscenci definuje jako hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí“⁶³

⁶¹ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010

⁶² O. Matoušek, Slovník sociální práce, 2003, s. 183

⁶³ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 21

Jak bylo výše zmíněno, reminiscenční terapii můžeme označit za rozhovor terapeuta a staršího člověka (či skupiny seniorů) o prožitých událostech, jeho dosavadním životě, aktivitách, kterým se věnoval a zkušenostech. Mnohdy se využívají vhodné pomůcky („staré fotografie, staré předměty, nástroje a pomůcky užívané v domácnostech, staré přístroje a pracovní nářadí, módní doplňky, lidová nebo taneční hudba, filmy apod.“⁶⁴ Aktivita může být více či méně organizovaná, spontánní nebo neorganizovaná. Přičemž terapeutický aspekt může někdy vystupovat méně a někdy více do popředí. Velmi vhodné využití najde reminiscenční terapie u osob trpících demencí. U těchto osob je využití praktické při oživení především pozitivních zkušeností z jejich minulosti a těch, které jsou pro ně nějakým způsobem významné. Autorky dále uvádějí, že při práci se skupinou mohou být využity umělecké projevy, zpěv, kreslení, dramatizace i s kostýmy, pantomima apod., vše co působí jako impuls pro vyvolání vzpomínek. Navození vhodných podmínek, dobrého pocitu, sebeuspokojení, kognicí stimulace ale i radosti, to vše je základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů. Mnoho lidí má potřebu se během reminiscence vyrovnávat traumaty z osobního života či války. Nelze to podcenit. V těchto případech nabírá reminiscenční setkání charakter opravdového „psychoterapeutického procesu“⁶⁵

Reminiscenční terapie a psychoterapie mají společné prvky. U obou případů osoba odhaluje svou minulost. Pro lepší pochopení minulosti a přítomnosti. Rozdíl je v tom, že u psychoterapie jde o vybavování vzpomínek na dětství a na podstatné životní události. Také je cíleně veden odborným psychoterapeutem, „který musí profesionálně ošetřit znovuprožívaná traumata.“⁶⁶ Psychoterapeut musí být profesionálně vyškolen a musí procházet supervizi. U reminiscence se jedná o doprovod životní rekapitulace, bývá většinou spontánní, aniž by si to někteří jedinci uvědomovali. Je důležité, aby ten, kdo reminiscenci provádí, nepřekročil svou roli reminiscenčního asistenta do role psychoterapeuta. O válečných dramatech a těžkých životních situacích, by se s klienty měl bavit pouze v případě, že sami chtějí a měl by chápat jejich důležitost a dokázat na tyto situace reagovat. Dále jak

⁶⁴ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 22

⁶⁵ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 22

⁶⁶ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 22

uvádí Janečková a Vacková⁶⁷ reminiscenční asistent by měl být poučen o terapeutických účincích reminiscenční terapie. Stejně jako psychoterapeut by měl i reminiscenční terapeut možnost supervize. Autorky ve své publikaci uvádí klíčovou osobnost Pam Schweitzerovou. Byla zakladatelkou a koordinátorkou Evropské reminiscenční sítě (European Reminiscence Network) a ředitelkou reminiscenčního centra v Londýně. Pam Schweitzerová se snaží reminiscenční přístup nebo aktivitu nespojovat se slovem terapie. „Zapojení reminiscence považuje za příklad psychosociální intervence, která využívá něčeho, co zná a dělá většinou rád každý z nás. Je to vzpomínání o to, jak se dřív žilo, jací lidé byli pro nás důležití a jaký byl svět kolem nás.“⁶⁸ Publikace dále pojednává o rozlišení reminiscenčních skupin do tří funkčních úrovní.⁶⁹

- 1) Oddechová- zde je cíl aktivovat staré lidi ve volném čase;
- 2) Podpůrná- ve které je cílem obnova sebeúcty, posílit vlastní identitu, nastolit psychické pochody seniorů;
- 3) Terapeutická- kdy je reminiscence prostředek k životní rekapitulaci, vyrovnat se vlastním životem a blížící se smrtí.

1. 6. 1. 2 Přístupy reminiscenční terapie

1. 6. 1. 2. 1 Narativní přístup

Jak uvádí Janečková a Vacková⁷⁰ slovo narativní pochází z latinského názvu narro, v překladu vyprávět, líčit, podat zprávu, vykládat. Narativní přístup funguje na základě vyprávěných vzpomínek. Autorky popisují příklad nestrukturovaného vyprávění členů

⁶⁷ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010

⁶⁸ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 23

⁶⁹ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010

⁷⁰ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010

reminiscenční skupiny. Z tohoto přístupu vycházejí již zmínění Pam Schweizer a Andrew Norris. Základem je spontánnost. Reminiscence může probíhat ve skupině či dvojici a jde o tiché nebo psané vzpomínky, knihy života a autobiografie. Jde především o vyprávěné příběhy ze života. Měla by se odehrávat v uvolněné atmosféře a bezpečném prostředí, nejlépe za podpory asistenta („facilitátora“)⁷¹, kdy se zapojí celá skupina. Předávají se zkušenosti a hodnotí se historické události. Jedná se především o setkání lidí. Takto narativně založená skupina může připomínat setkání přátel či rodiny, kdy se společně vypráví, směje a každý může něčím přispět. Téma rozhovoru nesmí být předem zvoleno. Vstupem řečníka nebo reakcí na již zmíněné reminiscenční podněty (fotografie, staré předměty apod.) přicházejí vzpomínky samy. Hlavním smyslem je, aby bylo vzpomínání příjemné a cílem je zapojit všechny a pobavit se. „Do popředí vstupuje tzv. prosociální (interpersonální) funkce vzpomínání. V žádném případě se příběhy nehodnotí. Hodnocení by mohlo vést k ohrožení bezpečnosti přítomných. Úkolem vzpomínání je odhalení nitra a kontrola, co mohou ze svých vzpomínek předat ostatním. Asistenti a facilitátoři projdou tréninkem, který obsahuje krátké zaškolení, kde se klade důraz na sebezkušenost s vybavováním vlastních vzpomínek a reflexi pocitů vyvolaných vzpomínáním.“⁷² Tréninkem se naučí kontrolovat a ovládat základy vedení diskuze, seznámí se s metodami a technikami reminiscence. Facilitátor musí umět motivovat k rozhovoru. Měl by být schopen naslouchat a neskákat do řeči, podpořit vyprávění, kontrolovat, aby se zapojili všichni a předcházet konfliktům.

Někteří autoři tento narativní přístup příliš neuznávají. Domnívají se, že jde o pouhou zábavu a aktivizaci seniorů. Kritizují nedostatečnou přípravu vedoucích reminiscenčních skupin. Oponují tím, že nejsou dostatečně vyškoleni pro práci s traumaty, která si současní senioři zažili.

„Kvalitativní metody (pozorování, rozhovory s účastníky i s facilitátory, analýzy videonahrávek) ukazují, že účastníci narativně zaměřených skupinových setkání si tuto aktivitu užívají, reagují na podněty, dochází ke změnám v jejich chování- začínají se

⁷¹ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 23

⁷² H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 24

spontánně obracet jeden k druhému, místo aby komunikovali pouze s personálem.“⁷³
Zjištění, že členové skupiny mají společné či podobné osudy má na seniory pozitivní vliv.
Dokonce dochází k poklesu negativních emocí.

1. 6. 1. 2. 2 Reflektující přístupy

„K těmto přístupům patří především životní rekapitulace (life review) Roberta Butlera. Je považována za speciální formu reminiscence a byla definována jako proces prozkoumávání, organizování a hodnocení celkového obrazu života jednotlivce. Má blízko k psychoterapii, i když navazuje na zcela spontánní procesy vyplývající z potřeby starých lidí urovnat si svůj život. Jde o vybavování vzpomínek v rozhovoru, který probíhá tváří v tvář mezi terapeutem a jedním účastníkem nebo malou skupinou osob za účelem celkové reflexe a porozumění životu i se všemi obtížemi, konflikty a traumaty, hledání smyslu života a jeho konečného přijetí takového jaký byl.“⁷⁴ Vzpomínky mají pozitivní vliv a nejsou známkou zmatenosti ani ztrátou schopnost obstat v současném světě. „Proces životního bilancování může probíhat i v naprostém soukromí, jako monolog. Je to proces někdy hodně rozporuplný, nabitý emocemi, ironií, momenty úsměvnými i tragickými.“⁷⁵

Reflektující přístupy mohou pomoci starým lidem k získání sebeúcty, spokojenosti a psychologické rovnováhy. Dále napomáhají i k urovnání vztahů seniorů s přáteli nebo rodinou. Tyto přístupy by měly být zařazeny v každé instituci pro seniory i v rodinách. Např. je možné se setkat s tímto přístupem i v hospicovém zařízení, kde jsou starí lidé připravováni na svou cestu zemřít.

⁷³ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 24

⁷⁴ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 25

⁷⁵ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 25

Janečková a Vacková uvádějí Philippa Cappelieze, který vychází ze zmiňovaného přístupu a vyvinul vlastní model „kognitivně-reminiscenční terapie.“⁷⁶ Ta je určena především pro osoby trpící depresemi a poruchami kognitivních funkcí. Postup je strukturovaný. Jedná se o malou skupinu lidí (4-6) a schází se jednou týdně. Doba sezení je cca 60-90 min. po dobu 6-12 týdnů. Skupinu vede jeden nebo dva terapeuti a měla by být jednotná ve stupni deprese či postižení kognitivních funkcí. Každý zúčastněný dostane svůj vyhrazený čas a prostor pro mluvení o svém životě. Aby se účastníci mohli duševně připravit, témata jsou určena dopředu (mohou se napsat na papírek). K tématům patří životní úspěchy a prohry, příběhy z rodinného či z pracovního prostředí, hlavní životní mezníky, cíle a odkazy mladší generaci. Cílem je přehodnocení postojů a myšlenek, systematické zkoumání vzpomínek. Výsledkem by mělo být pozitivní vnímání sebe sama. Základním rysem je posílení „integrativních a instrumentálních vzpomínek.“⁷⁷ Integrativní vzpomínky jsou spojeny s přehodnocením ztrát, nedostatků a problémů. Jde o získání orientace v hodnotách a životních cílech. Instrumentální vzpomínky jsou především ty, kde si klienti připomínají vlastní úspěchy, těžké životní situace spojené s pozitivní adaptací. Skrze tyto vzpomínky je umožněna reflexe minulých i současných cílů a posouzení jejich adekvátnosti. Znovu aktivují pocity „spojené s vlastní kompetencí.“⁷⁸ Terapeut klade otevřené otázky, podporuje a zároveň je direktivní. Ke slovu se během sezení dostanou 2-3 účastníci. V závěru sezení je shrnutí, jak v reálném životě pracovat s negativními myšlenkami a vzpomínkami.

Je statisticky dokázáno⁷⁹, že efekt výše popsaného postupu má pozitivní vliv na jedince. Patří sem snížení depresivních symptomů u lidí např. trpící demencí, kteří žijí v komunitách nebo v domovech pro seniory. Jakmile lidé dostanou prostor pro vyjádření svých útroeb, vzniká důvěra, vztah pochopení a dostanu zpětnou vazbu v bezpečném

⁷⁶ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 25

⁷⁷ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 26

⁷⁸ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010, s. 26

⁷⁹ H. Janečková, M. Vacková, *Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory*, 2010

prostředí, kde jim někdo naslouchá. Teprve poté může dojít k úlevě redukci, deprese k zlepšení kvality života nebo i ke snížení léků.

Reminiscence uplatňovaná jako jedna z technik validace se dá zařadit mezi hodnotící přístupy. Mezi validační techniky patří pohlazení, blízký oční kontakt, dotek, pokládání jednoduchých otázek, opakování, parafráze a zrcadlení nebo také hlubší tichý hlas aj. „Validace znamená přijetí reality druhého, je to způsob komunikace směřující ke vzájemnému sblížení. Validace bere člověka vážně, přijímá ho i s jeho demencí a všemi zvláštnostmi. Uznává, že vše, co tento člověk říká a dělá, je pro něho skutečné, pravdivé, hodnotné a validní. Když staří lidé přecházejí po místnosti, do něčeho buší, křičí, pleskají se, utíkají či útočí, validující pečovatel (terapeut) si tyto projevy spojí s jednou ze tří základních potřeb: být milován, opečováván; být užitečný (při projevech spojených z prací; vyjadřovat bolestivé, dosud nezhojené emoce.“⁸⁰

1. 6. 1. 2. 3 Expresivní přístup

Janečková a Vacková⁸¹ uvádějí, že tuto metodu popsal psycholog James Pennebaker. Jedná se o práci na odkrývání složitých témat a práci s těžkými vzpomínkami, které v sobě člověk nosí dlouho nebo zapříčiněné událostmi z dávných dob. „Je to přirozená lidská reakce, která přináší úlevu a promítne se i do zlepšení zdravotního stavu.“⁸² Zapojení druhých lidí, kdy někdo naslouchá a reaguje, poskytne radu, soucit a pochopení je sociálním adaptačním mechanismem emoční exprese. Zbaví tak jedince běžných povinností. Promluvení o traumatech může jedinci změnit náhled na situaci a ulevit mu nebo ho dokonce uzdraví, zmizí např. úzkost, stres apod., které bylo způsobeno potlačením. Janečková a Vacková se zmiňují o Pennebakrovi a jeho kolezích, kteří prokázali významné zisky ve

⁸⁰ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s 29

⁸¹ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010,

⁸² H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 29

svých studiích, plynoucí z odkrytí dlouho ukrytých vzpomínek. U expresivních přístupů je kladen důraz na přítomnost a budoucnost.

1. 6. 1. 2. 4 Informační přístup

„Informativní reminiscence podle gerontologa Petra Colemana klade důraz na předávání poznatků, zkušeností a postojů.“⁸³ Jedná se především o využití auto biografických metod, ve kterých lidé vyprávějí svůj životní příběh v kontextu historických událostí. Tito lidé mají vlastní interpretace těchto historických událostí a přinášejí tak poučení pro mladou generaci. „Má důležitou interpersonální funkci“⁸⁴, že reminiscence plní významnou roli ve společnosti. Pro seniory, kteří ztratili svou společenskou roli odchodem do důchodu je to příležitost, jak se úspěšně adaptovat na stáří. „Reminiscenční programy by proto měly zahrnovat i přednášky pamětníků, debatní kroužky, vzdělávací pořady, setkání generací, retrospektivní výstavy, tvorbu reminiscenčních beden aj.“⁸⁵, v nichž se mohou senioři uplatnit např. v roli učitelů. Informační funkce reminiscence je používána v ústní historii a kulturní antropologii.

Měřit efekt reminiscenční terapie je složité, i z toho důvodu, že nikde není jednoznačně definován, jak píše Janečková a Vacková. Jen to, že např. někdo někoho informuje o historické události ze svého pohledu, nemá přímý vliv na zdraví, ale funkce vzpomínání vztahující se k osobnímu „já“ naopak vliv mají. Efekt reminiscence je dlouhodobě pozitivní pro duševní zdraví.

⁸³ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 30

⁸⁴ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 30

⁸⁵ H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, 2010, s. 30

1. 6. 2 Ergoterapie

Holczerová a Dvořáčková⁸⁶ uvádějí že, ergo terapie si v České republice dlouho hledala své místo i název. Dlouhou dobu se považovala za nepotřebnou. Z počátku našla ergo terapie své uplatnění ve zdravotnictví. Do roku 1992 spadla pod fyzioterapii, pouze jako vyšší odborné studium v Ostravě, až v roce 1994 byl tento obor otevřen jako bakalářské studium v Praze na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Holczerová a Dvořáčková se dále ve své publikaci zmiňují, že ve světě i u nás je ergoterapie uznávanou samostatnou disciplínou. Tato disciplína má své specifické diagnostické a léčebné postupy. Dá se popřípadě využít u činností rehabilitace různého typu postižení a jsou trvale nebo dočasně smyslově, mentálně či fyzicky postižení a to jakémkoli věku. Základním cílem ergoterapie je, aby klienti byli co nejvíce soběstační a nezávislí. Mohou to být klienti v domácím, pracovním nebo sociálním prostředí. Autorky se zmiňují, že v České republice se ergoterapie používá především jako „léčba prací“⁸⁷, která funguje při začleňování zpět do zaměstnání.

Do ergoterapeutických aktivit v oblasti geriatricie patří „hodnocení funkční zdatnosti seniorů v rozsahu aktivit každodenního života pomocí testu základních všedních dovedností podle Barthelové (ADL) a testu instrumentálních všedních činností (IADL) i výkonných testů.“⁸⁸. K ergoterapeutickým aktivitám dále patří „nácvik všedních činností v rozsahu ADL a AIDL“⁸⁹, kdy se důsledně přihlíží k přirozenému prostředí klienta. Patří sem „výběr, testování, nácvik používání a ověřování účelnosti kompenzačních pomůcek s možností využití jejich denního použití“⁹⁰(Holczerová , v klientově přirozeném prostředí (doma, tam kde žije).

⁸⁶ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

⁸⁷ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 36

⁸⁸ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 36

⁸⁹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 36

⁹⁰ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 36

Ergoterapie jak uvádí Holczerová a Dvořáčková má své využití zejména s klienty trpící „syndromem demence.“⁹¹ Je velmi užitečné v pobytových zařízeních a komunitních centrech. Holczerová a Dvořáčková dále uvádějí ergoterapeutické aktivity, které jsou záměrně mířeny na „pohybovou koordinaci i jemnou motoriku, provádění kognitivní rehabilitace, stimulování, podmiňování, mozkového tréninku a rehabilitace faktických poruch, včetně využití počítačových programů.“⁹² Je zjevné, že se ergoterapeuté snaží využívat nové technologie, postupy i práci s počítači.

Jakákoli smysluplná činnost nebo zaměstnávání, které vede k obnově postižených funkcí je hlavním terapeutickým prostředkem ergoterapie. Činnosti, které jsou zvoleny pro konkrétního klienta, musí brát v potaz jaký je jeho aktuální funkční stav, pohlaví, věk a podmínky prostředí, ve kterém žije.

Základní cíle ergoterapie podle České asociace ergoterapeutů, které uvádí Holczerová a Dvořáčková jsou:

- 1) má podporovat zdraví a duševní pohodu jedince pomocí smysluplných aktivit nebo zaměstnávání.
- 2) Pomáhat zlepšovat schopnosti, které klient potřebuje pro zvládání běžných denních činností.
- 3) Umožnit jedinci naplnit jeho sociální role.
- 4) Napomáhat k maximálnímu zapojení klienta do jeho sociálního prostředí nebo komunity.
- 5) „ Usilování o zachování příležitosti účastnit se aktivit každodenního života všem osobám bez ohledu na jejich zdravotní postižení či znevýhodnění.“⁹³

⁹¹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 36

⁹² V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 37

⁹³ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 37

Autorky ve své publikaci uvádějí důležitost cíleného plánování ergoterapie v zařízeních pro seniory, která se často prolíná s reminiscencí, muzikoterapií či aromaterapií (aromalampy, vonné svíčky). Například když probíhají ruční práce. Ergo terapie by se měla prolínat s co nejvíce metodami a činnostmi, jako je uvedeno ve výše zmíněném příkladu.

1. 6. 3 Muzikoterapie

Holczerová a Dvořáčková zařazují muzikoterapii pod oblast „tzv. expresivních terapií.“⁹⁴ Jedná se tedy o terapii, která pracuje s uměleckými výrazovými prostředky. Muziko terapie se dá přeložit jako léčba hudbou. Již delší dobu jsou všeobecně známy pozitivní účinky hudby především na lidskou psychiku (hudba může ovlivnit např. atmosféru či naši náladu). Muzikoterapie je formou zvukové terapie, která využívá rytmus k navození komunikace, pohybu, ale i relaxaci či hojení apod.. Formy muzikoterapie: poslech hudby, zpěv, tvorba hudby, pohyb na hudbu, hudební a imaginární cvičení. Muzikoterapie má široké využití (v nemocnicích, na psychiatrických klinikách, v domovech důchodců, v centrech duševního zdraví, v léčebnách pro narkomany...) Muzikoterapie umí zpříjemnit volný čas a dokáže odvést pozornost od stávajících potíží. Významnou roli hraje při práci s pacienty trpící parkinsonovou chorobou.

Je mnoho teorií, které se snaží vysvětlit, jak může hudba ovlivňovat naše tělo. Podle Holczerové a Dvořáčkové⁹⁵ jedna z teorií tvrdí, že zvukové impulzy mohou spustit uvolňování endorfinů, které mohou zmírnit bolest a navodit dobrou náladu. V některých situacích stačí, že hudba vyvolá pěkné vzpomínky, ty pak vytváří pozitivní emoce a navozují pocit pohody.

⁹⁴ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 40

⁹⁵ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

K tomu, že muzikoterapie existuje, přispěli ve 20. století lékaři, kteří dělali pokusy na dobrovolnících. Vše bylo měřeno a zkoumáno dostupnými nejmodernějšími přístroji. Například v USA se osvědčila hudba jako prostředek proti sebevraždám vojáků (počty sebevražd byly vysoké) za druhé světové války.⁹⁶

Muzikoterapii můžeme podle autorek rozdělit podle množství účastníků se klientů.

- 1) Individuální- muzikoterapeut provádí terapii jen s jedním klientem, je pro klienty kteří tento individuální přístup vyžadují, je možné ji propojit i s kolektivní a párovou muzikoterapií;
- 2) Párová- muzikoterapeut provádí terapii se dvěma klienty zároveň, pořád se jedná o individuální přístup a při dvou klientech je možné individualitu zachovat, je indikována hlavně při řešení problémů se vztahy (rodinná terapie...).
- 3) Skupinová- muzikoterapeut vede skupinu klientů, Velikost skupiny závisí na konkrétní řešené problematice.⁹⁷

1. 6. 4 Arteterapie

Arteterapie je výtvarným uměním, kterým lze vyjádřit osobní pocity v rámci komunikace. Nejde o to, jak je kdo nadaný, neposuzuje se estetická stránka a je dostupná pro všechny. „Tento druh činnosti získal název „arteterapie“ zejména proto, že se nejvíce rozvinul a rozvíjí v oblasti duševního zdraví.“⁹⁸ Velkým přínosem pro duševně nemocné pacienty je, že arteterapií stále dochází k jejich rozvoji. Má však jeden postranní negativní

⁹⁶ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

⁹⁷ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 51

⁹⁸ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 51

efekt a to že, „ostatní skupiny lidí tuto činnost ignorují, jelikož sebe nebo své klienty nepovažují za nemocné.“⁹⁹

Součástí výtvarného umění je vytvářet vizuální formy. V arteterapii se uměním rozumí nejen výsledek, ale i samotný proces tvorby. Při arteterapii se využívají různé techniky a prostředky, buď se dají využít jednotlivě, nebo kombinovaně. Pracuje se v prostoru (modelování, keramika.) nebo plošně (malby, grafiky, kresby).

Již od pradávna se lidstvo věnuje výtvarné činnosti, což dokazují různé jeskynní malby po celém světě. Aniž bychom si to uvědomovali, každý z nás se denně se věnujeme „nějaké tvořivé vizuální činnosti“¹⁰⁰(např., jak se oblékáme, zdobíme si domov, uspořádáváme zahrádky...). I v takových běžných činnostech můžeme využít výtvarných prostředků (barva, forma, struktura, kompozice).

Arteterapie a její cíle, které si klade souvisí především z jaké teoretické pozice vychází, a na situaci, věku a potřebách klientů. Arteterapie má individuální a sociální cíle. Mezi individuální cíle patří „ uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda pro experimentování při hledání výrazů pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.“¹⁰¹ K sociálním cílům patří přijetí a vnímání druhých lidí, uznat jejich hodnoty, ocenit je, navázat kontakty, zapojit se do skupiny a spolupracovat, komunikovat, společně řešit problémy...a jiné. Arteterapii lze provádět skupinově či individuálně.¹⁰²

Výtvarnou tvorbu všeobecně vnímáme, jako odpočinkovou tvůrčí činnost, která nějakým způsobem obohacuje naše životy. Stejnou roli hraje ve všech zařízeních, ve kterých se používá (věznice, psychiatrická zařízení, domovy pro seniory...). Tvůrčím procesem lze odvést pozornost od trápení, bolesti či destruktivního chování. Pomáhá tak překonat různé

⁹⁹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 51

¹⁰⁰ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 51

¹⁰¹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 51

¹⁰² V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

psychické obtíže. „Podobně jako jsou klasickou psychoanalýzou vykládány sny, jsou spontánně vytvářené obrazy často považovány za odraz procesů v naší mysli.“¹⁰³ Výtvarná tvorba může u strašících lidí vést ke zlepšení pohybových schopností. Postupy, které se u nich používají, musí být upraveny, kvůli jejich obtížím, bolestem atd..¹⁰⁴

1. 6. 5 Dramaterapie

Drama terapie používá dramatické postupy k tomu, aby mohlo dojít vyjádření sebe sama, pochopení mezilidských vztahů či sebepoznání.¹⁰⁵ Dramaterapie prováděná se seniory má svá specifika, ta „vyplývají z involučních zákonitostí, jež Erikson ve své kategorizaci osmi věků života charakterizuje jako zralost dosaženou maturitou ega, v níž je integrita ega konfrontována s beznadějí- jen skutečně zralý jedinec se netrápí pocitem nenaplněnosti a promarněnosti života.“¹⁰⁶ Hlavním úkolem dramaterapie se seniory je nejen smysluplné využití volného času nebo „snahy o reedukaci psychosociálních funkcí“¹⁰⁷, které byly zasaženy involucí (přirozené stárnutí) nejvíce, ale také o snahu posílit integritu ega spojenou s pocitem zadostiučinění na vyrovnání se s minulostí (schopnost ohlédnout se zpět do své osobní minulosti). Je nutné, aby byl dramaterapeut „poučen v oblasti gerontopsychologie a měl by mít přímou zkušenost se zvláštnostmi osobní struktury starého člověka.“¹⁰⁸ Pro seniory s nevyřešenými neurotickými konflikty, může být do psychoterapie zařazena dramaterapie, která může mít dobrý vliv na vyřešení jejich konfliktů a skrytých traumat. To, co klienti nezvládají sdělit verbálním způsobem, mohou právě sdělit prostřednictvím dramatické hry.

¹⁰³ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 52

¹⁰⁴ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹⁰⁵ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹⁰⁶ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 54

¹⁰⁷ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 54

¹⁰⁸ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 54

1. 6. 6 Trénování paměti

„Termín paměť je obecným názvem pro řadu systémů, které za normálních okolností úzce spolupracují. Stejná událost může mít jak sémantický, tak epizodický obsah a většina informací, které si vštěpujeme, má jak procedurální, tak sémantickou podobu. Každá vzpomínka probouzí činnost v četných oblastech mozku, které zpracovávají různé pohledy na svět. Tyto oblasti tvoří dočasnou nebo trvalou síť, v níž je uložena vzpomínka jako celek.“¹⁰⁹ Holczerová a Dvořáčková se ve své publikaci zmiňují, že zapomínání je skoro stejně podstatné jako pamatování. Protože zapomínání je naší každodenní součástí života.

Autorky¹¹⁰ dále uvádějí, že paměť je příliš obecný termín, a proto by se mělo mluvit spíše o jejích druzích (dlouhodobá a krátkodobá paměť). Dlouhodobá paměť funguje tak, že vše potřebné si vybavujeme po několika minutách, hodinách či letech. Krátkodobá funguje na okamžitém využití informací a vjemů. Autorky dále uvádí, že paměť se dá rozdělit i z časového hlediska na tři stádia: „okamžitá, (senzorická), krátkodobá a dlouhodobá.“¹¹¹

Senzorická paměť si může udržet novou informaci v časovém rozmezí 0,1- 20 sekundami. Senzorická paměť také chrání náš mozek, aby se do něj neukládaly nepodstatné informace, se kterými se denně setkáváme. Pokud ale mozek vyhodnotí, že je nějaká informace důležitá, pak ji uloží do krátkodobé paměti a dále ji zpracovává. „Přísně vzato je senzorická paměť biologická a částečně podvědomá funkce, kterou lze těžko trénovat. Mnoho koncentračních cvičení ale posiluje i tuto paměť.“¹¹²

Krátkodobá paměť- podle autorek má krátkodobá paměť omezenou kapacitu.(např. při čtení či poslechu si nepamatujeme do podrobná úplně vše). „Množství informací, které jsme si schopni zapamatovat, se nazývá rozsah paměti“.¹¹³Co se týká stáří a krátkodobé paměti

¹⁰⁹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 56

¹¹⁰ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹¹¹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 56, 57

¹¹² V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 58

¹¹³ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 58

publikace uvádí, že mnoho výzkumů, které se opírají o test kapacity, (test ve kterém senior opakuje co experimentátor ukazuje nebo říká) prokazují že dochází u starých lidí ke zhoršení.

Do dlouhodobé paměti se ukládají informace, které si chceme zapamatovat trvale. Je nutné, aby se tyto informace převedly ze senzorické či krátkodobé do dlouhodobé paměti, jinak by se neuložily. Ne vždy, se ale podaří již uložené informace najít, protože byly přirozeně zapomenuty nebo nebylo nalezeno správné heslo k jejich nalezení. Dá se tomu předejít propojováním získaných informací, neustálým opakováním a řazením do kategorií.¹¹⁴

Trénování paměti v praxi lze podle autorek provádět několika způsoby. Nejen pomocí řízených aktivit, ale také v běžném denním životě. S některými seniory se provádí stimulace v rámci péče o vlastní osobu, kdy si mají klienti zapamatovat konkrétní úkony (hygiena po ránu, ustlání postele,...). Co se týká běžné komunikace posiluje se časová orientace (datum, den, roční období...)¹¹⁵

Dále se jsou vhodné i paměťové hry. Autorky uvádějí tzv „Kimovy hry“¹¹⁶ V těchto hrách se dají využít běžné předměty vyskytující se v dosahu. Předměty se na určitý časový úsek vystaví zraku klientů. Pak se předměty zakryjí a klienti mají za úkol vyjmenovat co nejvíce předmětů, které byli vystaveny. Variant je mnoho. Publikace dále zmiňuje, že velmi oblíbené jsou hry, kdy mají klienti zavázané oči a ochutnávají potraviny a nápoje prostřednictvím chuťových a čichových buněk rozpoznávají zdroje těchto vjemů. Dále se dají využít staré předměty, které byly součástí domácností do rukou a pomocí hmatu rozpoznat o který předmět jde. Mohou to být ale i společenské hry, které jak autorky uvádí, jsou také velmi oblíbené např. Máte

¹¹⁴ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹¹⁵ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹¹⁶ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 62

rádi Česko?, pexeso, karty... Společenské hry pomáhají nejen trénovat paměť, ale pomáhají i k vzájemné komunikaci.¹¹⁷

Zvolení techniky je velmi důležité, terapeut musí vědět, jaké mají klienti schopnosti a možnosti a podle toho zvolit vhodnou techniku. Pro skupinu mohou být vhodné různé slovní hry např. doplňování slov, cizí slova, různé kvízy, promítání starých filmů... Vhodné jsou také křížovky, které mohou klienti vyplňovat sami, nebo jim může pomoci personál.

,

1. 6. 7 Mezigenerační solidarita

„Rok 2012 vyhlásila Evropská komise za Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Je to plynulá reakce na demografické změny ve společnosti, které předpokládají nárůst počtu starších lidí ve věku 68 a více let kolem roku 2060 na 30% populace. Tato aktivita je součástí tzv. mainstreamingu stárnutí, jakési strategie a snahy vyvíjené na to, aby problematika stárnutí byla začleněna do všech oblastí a úrovní politiky.“¹¹⁸ Cílem by mělo být dosažení spravedlivější společnosti pro všechny věkové skupiny. Hlavní význam by měla mít podpora aktivního a zdravého stárnutí pro evropské občany.

Nejen sami staří lidé ale také občané a politici a veřejní činitelé by měli mít za cíl zachování soběstačnosti a nezávislosti seniorů.¹¹⁹ „Člověk stárne ve své společnosti, se svými přáteli, sousedy, rodinnými příslušníky.“¹²⁰ Pro aktivní stárnutí jsou mezigenerační vztahy a vztahy vzájemné soudružnosti důležitými prvky. Kvalita života nezávisí pouze na

¹¹⁷ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹¹⁸ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 70

¹¹⁹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹²⁰ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 70

tom, jak člověk prožil svůj život a vyrovnal se s riziky a využil příležitosti, ale i mezigenerační vztahy můžeme zařadit jako podstatný prvek aktivního stárnutí. „ Strategie aktivního stárnutí a stáří je výsledkem konsenzu mnoha odborníků a tyto strategie by se měly stát východiskem pro seniorskou politiku obcí, regionů i celé země.“ ¹²¹

Autorky uvádí příklad mezigenerační solidarity v praxi z domova pro seniory v Kaplici. V tomto zařízení se snaží zprostředkovávat kontakt se společenským prostředím. Nejvíce je zde podporován kontakt s nejmladší generací, který se během času osvědčil. Většinou jsou klienti rodiči, prarodiči nebo dokonce praprarodiči a na návštěvy se velmi těší. Jsou tedy v mezigeneračním kontaktu. Ale někteří klienti žádné rodiny nemají, nebo s nimi nejsou v kontaktu. Tato životní role jim chybí. Na základě těchto skutečností, navázali v Kaplici kontakty s mateřskými a základními školami. Následné návštěvy potvrdily pozitivita a důležitost mezigeneračního kontaktu. Podařilo se rozpovídat, a rozveselit některé uzavřenější klienty dětskou spontánností. Nejprve se zde praktikovalo, že děti přijedou a předvedou připravené vystoupení pro seniory. Později se tyto role obrátily a podařilo se seniory motivovat, aby opustili známé a stereotypní prostředí domova a udělali si výlet za dětmi do okolních školek a škol. Autorky dokonce píše a projektu kdy se zrealizovalo společné soutěžní dopoledne, kde děti a senioři společně plnily různé úkoly. Došlo tak obohacení obou generací. Děti a klienti si vždy vyměňují drobné dárčky a to je motivací k rukodělným činnostem. Senioři si tak připadají užiteční a stále si mohou uvědomovat své vlastní schopnosti a navíc procvičují jemnou motoriku. ¹²²

Holczerová a Dvořáčková zmiňují ještě jeden velmi zajímavý mezigenerační projekt z Kaplice „ Srdce na dlani.“¹²³ Projekt trval 7 měsíců. Šlo o přirozené navázání mezigeneračních vztahů. Základní myšlenka byla, aby se senioři a děti cítili dobře a prožití společných chvil probíhalo pozitivně. Dalšími cíli, které se v průběhu naplňovaly, bylo: rozvíjet prosociální chování, „interiorizace životního koloběhu“¹²⁴, rozvoj nonverbální

¹²¹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s 70

¹²² V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹²³ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 73

¹²⁴ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 73

a verbální komunikace. Akce se konala jednou měsíčně a činnosti se uskutečňovaly v různých formách, (sdílení společných oslav, slavností a tradic...) v pozitivní a příjemné atmosféře. Děti si se seniory povídaly a učily se naslouchat, a tím docházelo k vytváření přirozeného respektu ke starým lidem. Pro velký úspěch se instituce dohodly na další spolupráci.

1. 6. 8 Zooterapie

„Zooterapie (zvířaty podporovaná terapie) je souhrnný termín pro rehabilitační metody a metody psychosociální podpory zdraví, které jsou založeny na využití vzájemného pozitivního působení při kontaktu mezi člověkem a zvířetem.“¹²⁵

Podle autorek dělíme zooterapii podle využívané metody nebo druhů využívaných zvířat.

Dle využívané metody:

- 1) „Aktivity za pomoci zvířat (Animal Assisted Activities –AAA)
 - Přirozený kontakt člověka a zvířete zaměřený na zlepšení kvality života klienta nebo přirozený rozvoj jeho sociálních dovedností.
- 2) Terapie za pomoci zvířat (Animal Assisted Therapy –AAT)
 - Cílený kontakt člověka a zvířete, zaměřený na zlepšení psychického nebo fyzického stavu klienta/ pacienta.
- 3) Vzdělávání za pomoci zvířat (Animal Assisted Education)
 - Přirozený nebo cílený kontakt člověka a zvířete zaměřený na rozšíření nebo zlepšení výchovy, vzdělávání nebo sociálních dovedností klienta.
- 4) Krizová intervence za pomoci zvířat (Animal Assisted Crisis AACR)

¹²⁵ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 85

- Přirozený nebo cílený kontakt zvířete a člověka, který se ocitl v krizovém prostředí, zaměřený na odbourávání stresu a celkové zlepšení psychického stavu klienta. Všechny jmenované metody lze kombinovat.¹²⁶

1. 6. 8. 1 Canisterapie

V domovech pro seniory je nevíce využívána canisterapie. V České republice ji poprvé zavedla v roce 1993 Jiřina Lacinová. Tento termín se zde ujal a později se začal používat i ve světě. Je to terapie, která využívá pozitivních vlivů psa na zdraví jedince. Dá se provádět ve skupině nebo individuálně. Canisterapie je zaměřena především na rozvoj hrubé i jemné motoriky, dále se snaží podněcovat k verbální a nonverbální komunikaci, orientaci v prostoru a motivuje klienty podílet se na svém vlastním léčebném procesu... V některých případech může pomoci se snížení agresivity některých klientů.¹²⁷

Při práci se seniory je v canisterapii kladen důraz na psychologické a sociálně integrační problémy. Týká se to hlavně seniorů, kteří mají problémy s komunikací, jsou emocionálně poškozeni, trpí depresemi, mají změněné smyslové vnímání nebo mají diagnostikované psychické poruchy. Dá se uplatnit při rehabilitaci a v socioterapii nebo při úplné apatii a dlouhodobě nemocných. Je součástí komplexní terapie v geriatrii.¹²⁸

1. 6. 8. 2 Průběh canisterapie

Při terapii je vždy přítomen canisterapeut, který spolupracuje se zaměstnanci zařízení. Jak již bylo výše zmíněno, určí se, zda terapie bude probíhat ve skupině, nebo individuálně. Pro seniory je to především příjemné zpestření všedních dní. Senioři, kteří mají problém s běžnou komunikací, často vzpomínají na své mazlíčky, a tím se rozpovídají. Pes

¹²⁶ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 85

¹²⁷ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹²⁸ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

může mít pozitivní vliv na seniory pro svou roli společníka a přítele. Udržuje seniora v aktivitě a dává pocit bezpečí. I fyzický kontakt, ke kterému dochází, je velmi důležitý.¹²⁹

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2. 1 Domov pro seniory Sámova ulice, Praha 10

Dům spokojeného žití Sámova je domovem pro seniory zvláštního určení. Nabízí klidné prožití stáří, ošetrovatelskou službu, terapie a komfortní bydlení. Byty jsou pro seniory, kterým hrozí sociální vyloučení nebo jsou zdravotně postižení, nemocní nebo mají vysoký věk. Je řízen městskou částí Prahy 10, které je zaregistrováno na Magistrátu hl.m. Prahy. Služby jsou poskytovány v souladu se zákonem 108/ 6 Sb., o sociálních službách.

Je pro seniory, kteří se o sebe nedokáží postarat. K dispozici mají terapeutické prostory, keramickou dílnu, tělocvičnu a společenskou místnost. V terapeutické místnosti je k dispozici, rádio, televize, šicí stroj a pomůcky na výrobu kreativních výrobků. Dále je zde jídelna to vše se nachází v přízemí. Dále jsou zde k dispozici dva větší byty pro manželský pár, jinak jsou to malé garsoniéry pro jednotlivce. Celý objekt je bezbariérový. Kapacita je 46 míst. Zařízení poskytuje i odlehčovací službu.¹³⁰

¹²⁹ V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, 2013

¹³⁰ Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci, [online, webová stránka]; [cit. 15. 5. 2015]

2. 1. 1 Vedení terapeutické skupiny se zaměřením na reminiscenci a trénink paměti

Průběh terapie:

1. Nejprve jsem se nahlas představila a sdělila jsem, že studuji Husitskou teologickou fakultu Univerzity Karlovy, obor sociální pedagogika a píše bakalářskou práci na téma Vzdělávání a terapie pro seniory v Praze.
2. Sezení se zúčastnilo 6 klientů a dvě klientky dorazily později. Pět klientů bylo upoutáno na invalidním vozíčku. Většina z trpí demencí nebo užívá silné léky. Muž zde byl jen jeden, také na vozíčku. Reakce byly smíšené. Někteří mně příliš nevnímali nebo špatně slyšeli a zbytek se usmíval.
3. Poté mně terapeutka nechala vést sezení podle mého připraveného programu.
4. Pro orientaci klientů v čase jsme začali probírat, co je za den, jaké je datum a kdo má svátek (den věděli 4 klienti, s datem měli někteří klienti problém jedna klientka místo 12.6 měla 24. 6. ,, a tvrdila, že má zdvojený kalendář, jinak to věděla polovina, a svátek věděli dvě klientky, ale klient to nevěděl, i když to byl den, kdy měl svátek).
5. Dále jsme procvičili násobilku (např: 3 x 9, 6 x 7,...). Jelikož jsem klienty neznala, ptala jsem se postupně, aby se dostalo na každého. V této části odpověděli všichni a správně.
6. Další paměťový trénink byl zaměřen na zeměpis. Byl to zeměpisný kvíz týkající se České republiky. Zde jsem četla otázky všem nahlas a odpovídal, kdo chtěl a věděl odpověď. Otázky byly např.: Jaká je nejvyšší hora ČR a kolik má metrů? Kde se narodil Antonín Dvořák? Jak se jmenuje severozápadní město proslavené výrobou piva? atd. Většina klientů spolupracovala a hodně otázek věděla.

7. Jakmile jsme dodělali kvíz, měla jsem připravené cvičení na homonyma. Ze začátku klientům trvalo, než pochopili zadání, ale během chvíle se klienti zorientovali a šlo jim to velmi dobře. Bylo vidět, že jsou na tato cvičení zvyklí.
8. Dále jsme procvičili cizí slova, opět jsem se všech ptala postupně. Byli to např.: Co je to leporelo? Klientka si nemohla vzpomenut, tak jsme jí s terapeutkou připomněly, že to určitě měla doma, když byly její děti malé. To pomohlo a klientka si vzpomněla. Další slova byla kamelot, defenzíva, imunita, poezie... Když klienti nevěděli, dala jsem prostor ostatním, aby mohli odpovědět na to, co ten druhý neví.
9. Ke konci jsem opět zapojila zeměpisný kvíz, na cizí města a země. Jakmile jsem se zeptala na Krétu, bylo mi správně odpovězeno, že patří k Řecku. Tím se začala rozvíjet debata na téma uprchlíci a válka. Čtyři klienti se zapojili s tím, že nesouhlasí s přílivem a kvótami na uprchlíky, kteří k nám mají dorazit. Zazněl názor, že za druhé světové války nám také nepomohli, a že náš stát má dost svých problémů. Jedna z klientek dokonce zavzpomínala a otevřeně promluvila o tom, co se dělo její rodině. Jako desetiletá byla dvakrát odloučena od rodičů na pár dní kvůli vyšetřování ohledně atentátu na Heydricha. Všichni z okolí byli převezeni na výslech a děti čekaly zavřené v jakési místnosti. Dále vzpomínala, jak jim všechno vzali, i peřiny. Bylo to dojemné a došlo i na slzy. Raději jsme přešli na jiné téma, aby se klientka příliš nerozrušila. Ptala jsem se klientů, jestli byli někdy naproti v parku Groebovka. Jedna z klientek, která v Sámovce využívala odlehčovací službu, vyprávěla, jak zde strávila mládí a do parku chodila s dětmi, jelikož je z Vršovic. Dokonce se přidala další klientka, která také bydlela ve Vršovicích, a klientky zjistily, že se znají. Ptala jsem se, jestli byly někdy na nějakém zápase Bohemians 1905 a obě odpověděly ano a jedna z klientek dokonce odpověděla, že jí fotbal baví sledovat. Vzpomínali jsme i na legendárního fotbalistu Antonína Panenku. Jediný muž, který byl ve skupině přítomen, skupinu opustil dřív, protože byl unavený a měl hlad a odjel na vozíku do jídelny. Chvilí po něm musela opustit ze zdravotních důvodů i jedna klientka.

- 10.** Ke konci jsme procvičili přísloví, která věděli všichni klienti. Toto cvičení probíhalo tak, že jsem řekla začátek přísloví a klienti dokončili např. Kdo druhému..., Ráno..., Tak dlouho se chodí...
- 11.** Na závěr jsem všem poděkovala a poprosila, zda by byl někdo ochotný po obědě udělat se mnou rozhovor.

2. 1. 2 Vybavení terapeutického prostoru

Byly zde tři místnosti nacházející se v přízemí třípatrové budovy. První místnost byla vybavena stolkem, kde byl k dispozici čaj, káva či voda se šťávou. Dále se zde nacházela knihovna se starými knihami, staré fotografie na zdech a různé staré předměty. Místnost byla plná květin. Také zde byl ze tří větších stolů udělaný jeden velký, aby mohli všichni sedět spolu v jednom kolektivu. Židle jsou po straně a ten kdo nemá vozík, tomu se židle přisune. Ve druhé místnosti se nacházel šicí stroj, větší stůl a vybavení na kreativní činnost a opět květiny a fotky. Třetí místnost slouží jako kuchyňka na přípravu kávy a čaje, je zde také myčka, která ulehčí práci terapeutům a sociálním pracovníkům. Celý prostor na mě působil příjemně a útulně.

2. 1. 3 Reflexe terapie

Terapie probíhala bez problémů. Terapeutka mi nechala dostatečný prostor na vedení celé terapie a byla velmi ochotná, laskavá a o všem, na co jsem se zeptala, mi poskytla informace. Je potřeba být vlídný, přátelský, respektovat stav klientů a mluvit nahlas nebo počkat než si klienti vzpomenou či vybaví věci, na které se člověk ptá. Jediný muž spíše pospával, ale když jsem se ho ptala, věděl i věci, které nikdo ze skupiny nevěděl. Byl

to bývalý vysokoškolský profesor. Také jsme ho musely hlídat, aby nesnědl cukr, který byl k dispozici na stole, protože klient by byl schopný ho všechen sníst. Jinak všichni zúčastnění spolupracovali. Nejvíce spolupracovala klientka z odlehčovací služby, bylo vidět, že denně komunikuje s rodinou doma a byla více otevřená. Někteří klienti měli asistenty, jelikož nebyli schopni se na vozíku pohybovat sami. Terapie probíhala hodinu a půl a na většině klientů byla vidět únava a už se ani tolik nesoustředili. Řekla bych, i po diskuzi s terapeutkou, že by byla z těchto důvodů vhodnější spíše jedna hodina. Pro klienty jsou tato sezení velmi užitečná, mohou díky nim být mezi lidmi, popovídat si, zavzpomínat a ještě si procvičit paměť. Takto strávená dopoledne by se dala nazvat aktivizací seniorů s reminiscenční terapií dohromady. Nejde pouze o reminiscenci, ale také o procvičování paměti. Po terapii jsem chtěla udělat se seniory rozhovor i přesto, že jsem byla od terapeutky dopředu upozorněna na možnou únavu a špatný psychický stav klientů. Klienty jsem oslovila s žádostí o poskytnutí rozhovoru, ale nikdo se nepřihlásil.

2. 2 Centrum celoživotního vzdělávání (CCV)

Slouží pro seniory, kteří si chtějí rozšířit obzor sociální kontakt s vrstevníky, kteří jsou stejně motivovaní. Centrum je pro starobní a invalidní důchodce ale také pro matky na mateřské dovolené nebo nezaměstnané lidi v produktivním věku. Tudiž dochází k mezigeneračnímu propojení. Platí se symbolické zápisné na 300 Kč. Na jeden semestr. Centrum nabízí přednášky, kulturní akce, výměnné pobyty do ciziny. CCV také nově nabízí projekt Experimentální Univerzita pro prarodiče a vnoučata. Dále také přednášky týkající se zdravý, psychologie, dějin...¹³¹

¹³¹ Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), [online, webová stránka]; [cit. 15. 5. 2015].

2. 2. 1 Rozhovor se studentkou Univerzity celoživotního vzdělávání

Respondentce je 87 let, je ve výborné psychické kondici a je soběstačná. Cílem rozhovoru je zjistit jaká byla její motivace, co jí studium přineslo a proč se rozhodla v tomto pokročilém věku věnovat studiu na Univerzitě celoživotního vzdělávání.

Rozhovor

1) Jaké máte dokončené vzdělání?

Gymnázium a obchodní akademie.

2) Co vás motivovalo ke studiu na Univerzitě celoživotního vzdělávání?

Vyplnit volný čas, dozvědět se nové věci a studovat to, o co měla vždy zájem (dějiny- antika, Egypt..) Najít nové přátele a především nezakrňt.

3) Od koho jste se o Univerzitě celoživotního vzdělávání dověděla?

Na doporučení od bývalé kolegyně z práce, která univerzitu také navštěvuje.

4) Jaká pozitiva vám studium přináší?

Rozšíření obzoru, kvalita přednášek. Jelikož se sedí v partě u stolu, navazují se stále nové kontakty.

5) Jaké stinné stránky pro vás studium má?

Kromě toho, že se univerzita přestěhovala z Kulturního domu Vltavská na Ládví, kde je špatně větratelný prostor, špatná dostupnost na WC a dlouhé schody, žádná negativa nevidí, spíše naopak.

6) Co na to říká vaše rodina?

Rodina je bez výjimek ráda a studium schvaluje.

7) Podporují vás vaši blízcí?

Ano podporují, když je čas, rodina pomůže s dopravením na přednášku.

8) Jak dlouho na Univerzitu celoživotního vzdělávání docházíte?

6 let.

2. 2. 2 Reflexe rozhovoru

Respondentka mě přijala vlídně. Nemá problémy se sluchem ani zrakem a téměř nenosí brýle. Jelikož má nemocné kyčle a záda je její pohyblivost omezena. Duševně je čilá a je ráda v sociálním kontaktu. Jak uvádí v rozhovoru, za důležitý pozitivní aspekt studia považuje právě setkávání s lidmi. Na vysoké škole doposud nestudovala, takže vítá i možnost rozšířit si obzor. Za jediné negativum považuje nedostatečnou budovy pro hendikepované lidi. Rodina respondentku ve studiu podporuje.

ZÁVĚR

Průměrný počet seniorů v naší populaci dlouhodobě narůstá. Stále se vyvíjející lékařská i sociální péče poskytuje možnost delšího života i lidem s nižším sociálním statutem. Problémem může být imobilita potenciálních studentů univerzit třetího věku a uživatelů služeb terapeutů dále také finanční náročnost. Vzdělávání i terapie mohou v seniorském věku člověku pomoci k bohatšímu sociálnímu životu, zvýšit kvalitu života seniorů, pomoci jim se dále rozvíjet, může být tréninkem paměti a sociálních dovedností. Seniorský věk se dělí do dvou základních etap, podle kterých jsou strukturovány terapie. Studium na univerzitě třetího věku je náročnější z hlediska kompetencí seniora.

Odchodem do důchodu se mění časové rozložení dne člověka. Náhle člověk získává mnoho volného času, který často neví, nebo neumí vyplnit. V tuto chvíli přichází čas, kdy by v ideálním případě, měla pomoci rodina, blízké okolí či sociální pracovník pomoci seniorovi v orientaci a nabídce vzdělávání a terapií, které má ve svém sociálním poli k dispozici. Vzdělávání a terapii seniorů je u nás i ve světě věnováno stále více pozornosti.

V hlavním městě České republiky Praze je seniorům k dispozici široké spektrum vzdělávání i druhů terapií. Terapie jsou rozděleny podle schopností a možností seniorů. Hranice mezi vzděláváním a terapií je tenká, protože i při terapii se senior může učit novým věcem, technikám a dozvědět se nové informace stejně jako při vzdělávání. Platí to i naopak, kdy pro seniora např. trpícího ve všedním životě samotou či úzkostí, depresemi nebo bolestmi, může v jistém slova smyslu studium fungovat jako terapie pro jeho duši.

Zdroje

J. Ondráková, V. Tauchmanová, K. Janiš ml., S. Pavlíková, V. Jehlička., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, Pavel Mervart, 2012,- 168 s. - ISBN 978-80-7465-038-3

V. Holczerová, D. Dvořáčková, Volnočasové aktivity pro seniory, Grada Publishing, a. s. , Praha 2013,- 96 s. , + 4 s. barevné přílohy, ISBN 978-80-247-5

J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, Pedagogický slovník, Nové, rozšířené a aktualizované vydání, Portál, s. r. o., Praha 2009,- 400 s. ISBN 978-80-7367-6

O. Matoušek, Slovník sociální práce, Vyd. 1. – Praha: Portál s. r. o. 2003. -288 s. ISBN 80 7178-549-0

H. Janečková, M. Vacková, Reminiscence, Využití vzpomínek při práci se seniory, Portál s.r.o., vyd. 1, Praha 2010 ISBN 978-80-73-67-3

M. Vágnerová, Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, UK v Praze, Karolinum 2007 ISBN 978-80-246-1318-5

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci, [online, webová stránka]; [cit. 15. 5. 2015]. Dostupné z: <http://csop10.cz/Služby/Domyzvláštníhourčení/tabid/102/Default.aspx>

Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), [online, webová stránka]; [cit. 15. 5. 2015]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>

